

Dicke Bohnen mit Tomate

nach natürlich selbstgemacht

Zutaten:

grüne dicke Bohnen
1/4 L Tomatensauce, alternativ 2
große Tomaten
Olivenöl zum anbraten
1 kleine Zwiebeln
1 TL Paprikapulver
1/2 TL Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer
3 EL gehackte Petersilie
2 Knoblauchzehen
Abrieb von einer 1/4 Zitrone
4 EL Olivenöl
20ml Wasser

Zubereitung:

Dicke Bohnen puhlen und ca. 2 Minuten in kochendes Wasser geben und blanchieren. Kalt abbrausen und bei Seite stellen. Die Zwiebel in Olivenöl glasig anbraten. Dann die Gewürze hinzugeben. Mit Tomatensoße oder Frischen Tomaten ablöschen. Die Soße kurz einkochen lassen und die vorbereiteten Bohnen hinzugeben. Das Gemüse kurz aufkochen lassen und auf einem Teller mit Reis oder Salzkartoffeln servieren. Mit Petersilie garnieren und genießen.



Obsthof Großmonra

Steffen Schneider | Kirchstr. 28 | 99625 Kölleda OT Großmonra
Telefon: 015755179088 | E-mail: info@obsthof-grossmonra.de